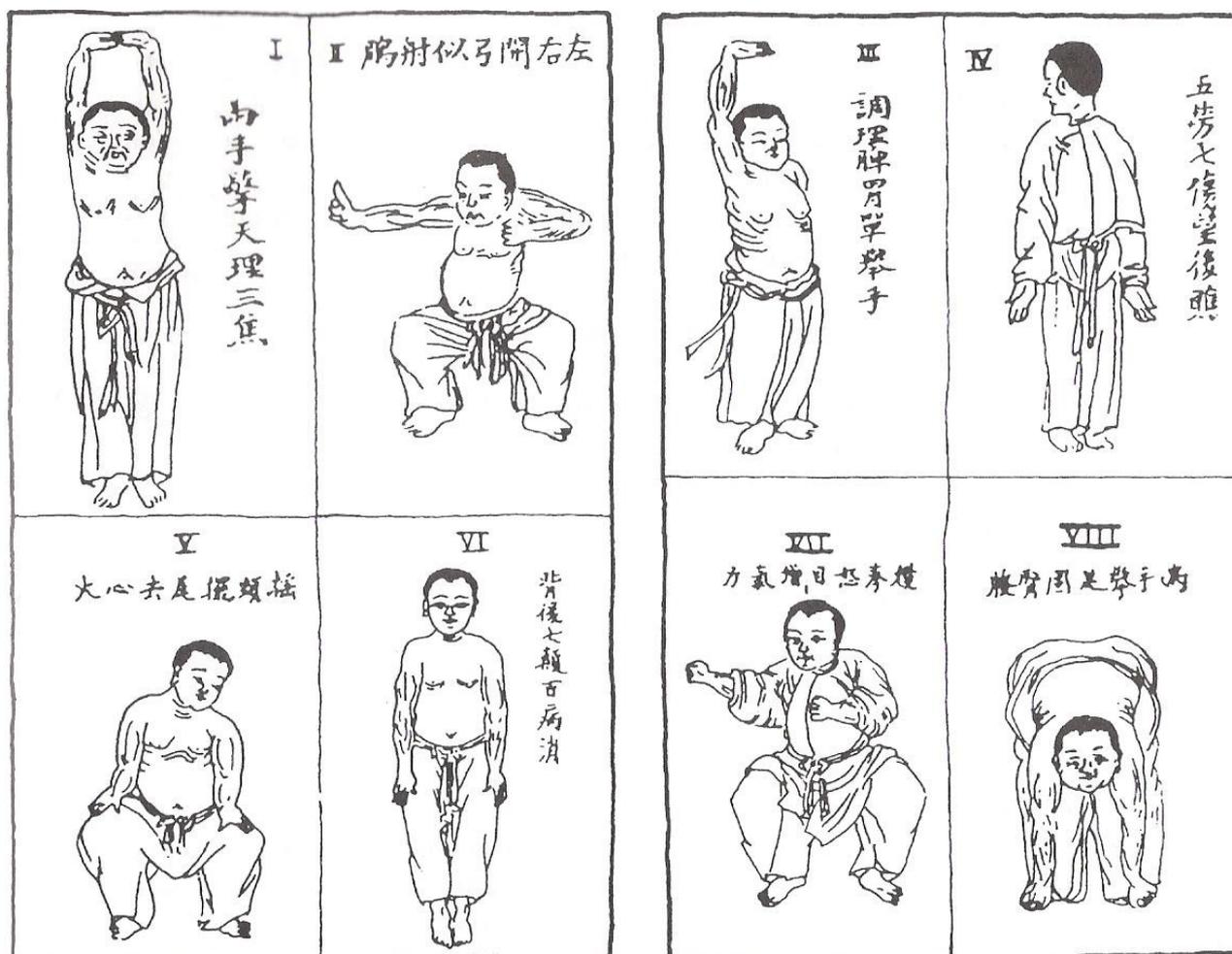


BA DUANJIN

QI GONG des 8 pièces de brocard

Son origine remonterait au XIème siècle. Le maréchal Yueh Fei l'aurait enseigné à ses troupes pour préserver leur santé.



Jean Gortais Taiji Quan p364 Ba Duan Jin ouvrage anonyme du XVIIIe siècle présenté par W.C. Wang et Gunsun Hoh (Shanghai 1926)

I - LES DEUX MAINS LEVÉES SOUTIENNENT LE CIEL POUR RÉGULER LES TROIS RÉCHAUFFEURS

Lever les mains avec les doigts entrecroisés, déployer les épaules et dilater la poitrine aident à débloquer les Trois Réchauffeurs et à mettre en synergie le QI et le sang dans ce méridien.

II - BANDER L'ARC POUR DÉCOCHER UNE FLÈCHE A GAUCHE PUIS A DROITE

Déployer les épaules et bomber la poitrine stimulent le méridien DU MAI et les points d'acupuncture situés dans le dos, ainsi que les méridiens des mains. Ceci permet ainsi de réguler le QI dans ces méridiens.

L'exercice aide aussi à développer les muscles des jambes, des avant-bras et des mains. Il améliore l'équilibre et la coordination des mouvements. Il renforce la flexibilité des poignets et des doigts. Il peut corriger les mauvaises postures, telles que le dos courbé ou les épaules rentrées afin de prévenir les problèmes dans les épaules et la nuque.

III - LEVER LE BRAS AGIT SUR LA RATE ET L'ESTOMAC

Lever et baisser les bras dans des directions opposées produit un effet d'extension pour la cavité abdominale et masse les organes tels que la rate et l'estomac. Cela stimule aussi les méridiens et les points d'acupuncture des régions abdominale et thoracique, dans le but de débloquer les méridiens de la rate et de l'estomac.

L'exercice renforce les articulations et les muscles reliant les vertèbres de l'épine dorsale pour augmenter la flexibilité et la stabilité de celle-ci. Il aide à prévenir et guérir les maladies des épaules et de la nuque.

IIII - REGARDEZ EN ARRIÈRE POUR PRÉVENIR LES « CINQ FATIGUES » ET LES « SEPT MALAISES »

Les « cinq fatigues » regroupent celles du cœur, du foie, de la rate, des poumons et des reins. Les « sept malaises » indiquent un déséquilibre des sept sentiments qui sont : la joie, la colère, la tristesse, l'inquiétude, la peur, la surprise et la pensée. Le déploiement et la rotation du buste aide à tonifier les organes de la cavité thoracique et abdominale. La rotation de la tête peut prévenir les « cinq fatigues » et les « sept malaises » en stimulant le point DAZHUI dans la nuque.

L'exercice peut améliorer la force rétractile des muscles de la nuque et des épaules, renforcer les mouvements de la nuque et les muscles du contour des yeux tout en prévenant la fatigue des muscles des yeux et les maladies des épaules, de la nuque et du dos. De plus, il améliore la circulation sanguine dans la nuque et la tête, et soulage la fatigue du système nerveux central

V - SECOUER LA TÊTE ET « REMUER LA QUEUE » AFIN DE CHASSER LA CHALEUR DU CŒUR

L'accroupissement et le mouvement du fessier stimulent l'épine dorsale et le méridien DU MAI. Le mouvement de la tête stimule le point DAZHUI, afin de débloquer les méridiens et d'évacuer la chaleur interne.

Lors de ce mouvement, les vertèbres lombaires et cervicales sont inclinées et tournées, ce qui contracte l'ensemble des muscles de la nuque, de la taille, du ventre et des fesses. Ce mouvement améliore aussi la flexibilité des articulations de la nuque, de la taille et des hanches, et tonifie les muscles de ces régions.

VI - AGRIPPER LES PIEDS AVEC LES MAINS POUR TONIFIER LES REINS ET LES LOMBES

Incliner le buste vers l'arrière ou vers l'avant stimule l'épine dorsale, le méridien Du Mai et les points d'acupuncture tels que : MING MEN (dans le bas du dos), YANG GUAN (à l'épine dorsale), WEIZHONG (dans le creux poplité du genou). Ces mouvements peuvent prévenir les maladies chroniques du système génito-urinaire en tonifiant les reins.

Cette inclination de l'épine dorsale développe la force et la flexibilité de l'ensemble des muscles du tronc et des régions le long de l'épine dorsale. Cela masse efficacement les reins, les glandes surrénales, l'uretère, dans le but d'améliorer leurs fonctions et de stimuler leurs mouvements

VII - SERRER LES POINGS EN ÉCARQUILLANT LES YEUX POUR ACCROÎTRE LE SOUFFLE ET LA FORCE

Selon la médecine traditionnelle chinoise, le foie prend en charge les os et les tendons. Il a une relation étroite avec les yeux. Écarquiller les yeux peut stimuler les nerfs du foie, améliorer la circulation sanguine, débloquer le méridien du foie et tonifier les tendons et les os.

S'accroupir, agripper le sol avec les orteils, serrer les poings, tourner les poignets, serrer les doigts avec force, sont des mouvements qui stimulent les points d'acupuncture, les méridiens yin et yang des mains et des pieds, ainsi que le méridien DU MAI. Ils peuvent stimuler les muscles et les tendons du corps, tonifier les muscles et augmenter la force.

VIII - SOULEVER ET BAISSER LES TALONS POUR GUÉRIR LES MALADIES

Agripper le sol avec les orteils peut stimuler les méridiens yin et yang des pieds et réguler les fonctions des organes internes. Soulever et baisser les pieds stimulent l'épine dorsale et le méridien DU MAI, améliorent la circulation du Qi et du sang et équilibrent le yin et le yang.

Se tenir debout sur la pointe des pieds aide à tonifier l'ensemble des muscles des jambes, à renforcer les muscles et les tendons sous les plantes de pieds et améliore l'équilibre. Taper le sol avec les talons peut stimuler les articulations des membres inférieurs et de l'épine dorsale, ainsi que détendre les muscles du corps.

Remarque :

- L'ordre des mouvements appris ne correspond pas au dessin mais à l'enseignement le plus courant.
- Le texte est tiré du livre Ba Duan Jin - Le Qigong pour la santé (Broché) Ed en Langues étrangères

